



## 東京都「介護職員のための喀痰吸引等研修」を終えて

### 1 はじめに

さかのぼること、今から5年前、平成25年12月25日、日本民営連合会教育部として、東京都知事より『喀痰吸引等研修（第3号研修）』の東京都登録研修機関としての指定を受けました。以来、今年度平成30年10月13、14日開催の15回目の研修まで、合計130名の合格者を輩出することが出来ました。

平成24年4月の「社会福祉士法及び介護福祉士法」の一部改正により、一定の研修を修了した介護職員が施設・在宅において医療職との連携による安全確保が図られているなどの条件下で、「たんの吸引」や「経管栄養」を行うことができるようになったことからスタートしました。

喀痰吸引が必要な方、またこれから必要とされる方に在宅でも安心して過ごせるよう 喀痰吸引等を実施できる介護職員を養成。さまざまな状況の利用者や重度障害児・者等のご利用者の在宅での生活をサポートできるよう医療的ケアを行うことができる人材の育成を目指しました。

病院の入院期間もいよいよ短縮される中、重度の利用者の適切な対応のために、また、ご家族の介護負担の軽減を図るため、介護職員の技術力アップ、サービスの質の向上が将来の目的でした。

### 2 自信を持って利用者のための医療的ケア

介護業界の主役は現場で働く介護職員です。求められる人材を求める利用者、医療依存度の高いご利用者に自信を持ってケアできるようにならなければなりません。

実施に伴うリスクをしっかりと理解し、実技実習でも、実際の手技を何度も繰り返し、口腔・鼻腔の喀痰吸引は、お互いにご利用者の身になっての練習。実際に「痛い」「苦しい」も経験し、上手に苦痛なく挿入するにはどうしたら良いかを習得しました。

気管切開のカニューレでは、実物を見て挿入する長さを確認。また、経管栄養の実習でも、分かりやすいように色

水を使いたく確な滴数（速さ）を目で見て判断できるよう、複数回実習し、即戦力になれるよう実習を行いました。

もちろん、胃ろうについても丁寧な説明がありました。



一般社団法人  
日本民営連合会 教育部部長  
畑中 公子

### 3 講師の先生方の 熱い思いに感謝

看護師資格を持つ講師の先生方の長いかつ貴重な現場経験からの座学や実技実習は、実践に則した内容でとても分かりやすく、理解しやすく、受講生には大変喜ばれ、評価の高いものでした。

このように、キメ細かく丁寧な研修を行って頂けたのは、講師の先生方の熱い思い、介護職員の質の向上をとの私どもと同じ思いがあったから、それを伝えたいからこそ、共に研修に携わって感じ入りました。

ここにお名前を挙げて感謝の念を申し上げます。

今井喜代子、堤マキ子先生、長沢つるよ先生、また、和田美誠子教育部副部長、依田明子副理事長とタッグを組んで取り組んだこと、その他理事の皆さまの協力なしには成し得なかったことなど申し上げたいと存じます。ありがとうございました。

\* \* \*

※『喀痰吸引等研修（第3号研修）』とは、在宅の喀痰吸引等が必要な個別性の高い特定の対象者（ご利用者）に喀痰吸引等を実施するための研修（第1号第2号研修は、対象者が不特定多数）。  
※喀痰吸引は、口腔内、鼻腔内、気管カニューレ内。経管栄養は、胃ろうと腸ろう、経鼻がある。  
※業務で喀痰吸引等を実施するためには、全ての研修終了後に「認定特定行為業務従事者認定証」の交付を受ける必要がある。所属する事業所での、「登録喀痰吸引等事業者（登録特定行為事業者）」登録が必要。登録を怠った場合は、罰則もある。

## 特集

# 高齢者の多剤服薬を調べて

## 「高齢者の医薬品適正使用の指針」公表される

超高齢社会を迎えて、病みながらも長生きできる高齢者が増えています。そうしたとき、「ポリファーマシー」を回避し、高齢者に配慮した服薬が重要になります。

### ● 高齢者の多剤服用について ● 検討会で指針がまとめられた

「人生 100 年時代」、病みながらも長生きできる高齢者が増えています。そのため、高齢者とクスリの問題は切っても切れない課題になりました。

日本では、高齢者に対して必要以上に薬を処方する医師たちが多く見られ、10 種類以上の薬を飲んでいる高齢者の薬づけが多くなっているようです。

そこで厚生労働省は、高齢者が複数の薬を服用した際の副作用リスクを減らすための対策について、有識者会議で検討を始めようとして、2017 年 4 月に、同省医薬・生活安全局に「高齢者医薬品適正使用検討会」を設置したのです。

そして 2018 年 5 月 29 日に、検討の結果を医師や薬剤師らを対象にした「高齢者の医薬品適正使用の指針（総論編）」としてまとめました。国レベルで高齢者の内服薬に関する指針を作成するのは初めてのことでした。

### ● 「高齢者の服薬に関する ● 実態調査」から見る

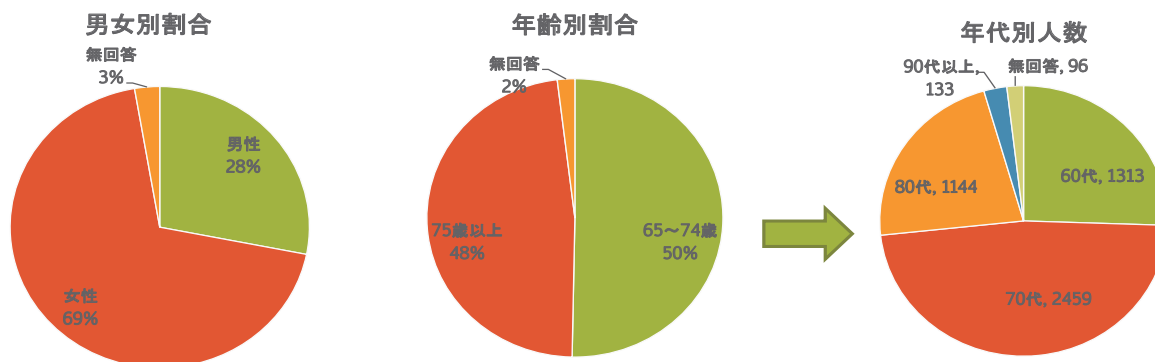
構成メンバーとして、NPO 法人 高齢社会をよくする女性の会・樋口恵子理事長も選出されました。

そこで、同会では、家族や地域の変化が高齢者の服薬にどんな影響を与えているかはじめ、服薬の現状を明らかにし、同会会員を通じて、高齢者の医薬品に対する疑問や要望を調査して届ける「高齢者の服薬に関する実態調査」を、2017 年 9～10 月末までの 2 カ月間に実施し、5145 票という驚くべき数の回答を得ました。

とくに、後期高齢者層 75 歳以上が約半数を占め、80 代以上が 1277 票を占めるという貴重な結果でした。

同上調査の分析データから、次項に、とくに興味深い回答をいくつか表してみたいと思います。着目すべきは、調査対象である 65 歳以上の高齢者のうち、60 代 1313 票、70 歳代 2459 票、80 代 1144 票、90 代以上も 133 票（下図フェイスシート参照）でした。

### 高齢社会をよくする女性の会「高齢者の服薬に関する実態調査」から 調査の概要



- 高齢になるほど
- 薬の多剤弊害に不安が募る

まず、病院から処方された薬の服薬について。

1～2種類 30.9%、3～4種類 25.6%、5～6種類 14.6%、7種類以上が 8.6%となっています。5剤以上を飲んでいる場合はポリファーマシーに該当するといわれます。年齢が高くなるに従って5種類以上の薬を飲んでいる人の割合が高く、80代後半になると約4割の人が多剤併用・多剤処方の状態にあることがわかり、多剤の弊害がいわれるたびに不安や心配が募ります。

東京大学などの患者調査にも、薬を6種類以上服用している場合に副作用が出やすくなるケースが急増。転倒の発生頻度が2倍近くに増え、認知障害のリスクが増加するというデータもあります。

次に、服薬の管理について。

自己管理している人は88.9%いますが、家族以外に管理を頼める人は誰もいない24.4%、ヘルパーが21.2%です。ヘルパーに服薬管理を期待する人が多く、とくに90代以上では35%以上の人ヘルパー頼りで、高齢者の在宅療養生活における介護ヘルパーの役割の重要性が明らかになりました。

1人暮らし高齢者の場合を見ると、誰もいないと答えた人が3分の1を超えていました。また、自己管理が難しくなった場合には誰に頼めるかについては、誰もが不安を感じているようで、現在の高齢社会の問題点が改め

て浮き彫りになりました。

最後に、飲み残しの薬について。

飲み残さないが46%、たまにあるが40%となっていて、健康な人から療養中の人まで飲み残さないという結果が出ているのは、この会の特性を表すのではと思います。

- 高齢者の特徴に配慮した
- 基本的留意事項も明示される

前述の調査結果は「検討会」で発表されてたいへん好評でした。こうして検討された「高齢者の医薬品適正使用の指針（総論編）」では、「医療の質を向上させ、患者の健康に資すること」という目的が記載され、高齢者が薬を服用することで生じる「有害事象」などが列挙されていました。

多剤服用の中でも「害をなすもの」を「ポリファーマシー」と定義し、多剤服用とは区別。多剤服用（ポリファーマシー）を回避し、高齢者の特徴に配慮した薬物療法を実践するための基本的留意事項も明示されて、指針は将来的に一般向けにも公表されるようです。

安全性確保の観点から、たんに薬の数を減らすのではなく、適正な処方内容への見直しが必要であること。複数の医師にかかっている場合は「おくすり手帳」を活用し、かかりつけ薬剤師にチェックしてもらうことなどが、今後、重要な課題になるでしょう。

## CLIPPING

### 「おくすり手帳」

「おくすり手帳」は、使用中の薬の名前や使い方などに関する情報を記録した手帳のことで、過去のアレルギーや副作用の経験の記録が記載されていて、原因となった薬の再投与を防げます。

また、複数の医療機関から薬を処方されたり、市販薬を使う際に、作用の似た薬の重複や、飲み合わせがないかなどをチェックするのも役立ちます。電子おくすり手帳もあります。

「おくすり手帳」は、2016年度の調剤報酬改定において、薬局におくすり手帳を持参すると医療費が安くなるように制度が見直されました。



「おくすり手帳」は、複数の医療機関で処方された薬の情報を1冊の手帳にまとめて記載することで、薬の相互作用や重複投与による健康被害を防ぐことが目的です。

正式名称は定められていないために、2017年現在、法規（薬剤服用歴指導管理料）において、表記はたんに「手帳」「手帳等」と記されていて、「おくすり手帳」「お薬手帳」とも記載されていません。

そのため、日本医師会や日本薬剤師会などでは「お薬手帳」といい、各都道府県の薬剤師会によっても表記は異なります。たとえば東京都薬剤師会では「おくすり手帳」とひらがな表記です。紙の手帳と同様に、電子おくすり手帳（お薬手帳アプリ）が調剤薬局で利用できるようにもなりました。



# TOPICS



## 日本民営看護家政連合会 ● ● ●

### 【平成 30 年度 定時社員総会】

一般社団法人 日本民営看護家政連合会 平成 30 年度（第 5 回）定時社員総会を 5 月 16 日（水）、(株)日本介護センター研修室に於いて開催しました。

総会では、平成 29 年度の事業報告・会計報告及び平成 30 年度の事業計画案・収支予算書案の審議が行われ、満場一致で承認されました。特に今年度は不動産の売却や新事務局の移転・開設等があり、新事務局及び研修室は、(株)日本介護センター本社がある代々木ユーアイビルの 2 階に決定するなど変化がありました。また、役員改選があり、右段のように決定しました（敬称略）。

### 【所長研修旅行】

5 月 20 日（日）～ 21 日（月）、東北新幹線に乗って秋田・岩手方面へ。秋田角館の武家屋敷街を見学して新緑の日本最深の田沢湖へ。金色に輝く「たつこ姫」をバックに記念撮影。研修・宿泊は「盛岡つなぎ温泉 四季亭」。翌日は、前沢でブランド牛「前澤牛」のステーキに舌鼓をうち、世界遺産の平泉中尊寺、そして毛越寺を見学。道の駅で買い物を楽しみ、帰途につきました（右段写真）。

### 【準会員セミナー】

平成 30 年度第 1 回準会員セミナーが 7 月 25 日（水）、理事会終了後 15 時から(株)日本介護センター研修室で準会員・理事有志が参加して開催されました。今回のテーマは「職業紹介優良事業者認定制度」。厚生労働省委託事業でもあり、講師を公益社団法人全国民営職業紹介事業協会の樋口静夫氏にお願いしました。

理事長：藤本里海  
副理事長：白根日出子（所長研修会担当）  
同：香取真恵子（組織・渉外、所長研修会担当）  
同：依田明子（準会員、教育担当）  
専務理事：茂木芳枝（事務局、準会員担当）  
監事：梅田泰宏  
会計理事：鳥居佐智子／副部長：板井和子  
総務部部長：秋好順子／副部長：和知祥子  
文化広報部部長：古賀道／副部長：茂呂和子  
福祉対策部部長：三崎孝子／副部長：酒井ひろみ  
教育部部長：畑中公子／副部長：和田美成子  
最高顧問：木村たま子  
所長研修会会長：白根日出子／副会長：渡辺和益／  
所長研修会会計：五十嵐洋子



上：四季亭前で全員集合 上：中尊寺にて全員集合  
下：研修会後に親睦 下：田沢湖畔にて

同制度の解説や業界を取り巻く現状とともに、コンプライアンスの大切さや事業の効率化、重点化、そして差別化、IT の活用など、多岐に渡る有意義な内容でした。

なお、次回 10 月 17 日（水）からは、日本民営のホームページの立ち上げについて検討に入りました。次年度の開設を目指します。

## 日本民営看護家政連合会 所属紹介所一覧



- |                                |                             |                      |                                    |                     |
|--------------------------------|-----------------------------|----------------------|------------------------------------|---------------------|
| ・(株)アーチ福祉&サービス人材センター<br>(古賀 道) | 西東京人材センター<br>・(有)神奈川ケアサービス  | (方波見 正彦)<br>(須永 久美子) | ・(有)笹塚ケア・ニジュウイチ<br>・(有)佐賀看護婦家政婦紹介所 | (富田 正親)<br>(佐賀 美代子) |
| ・(有)アイケアサービス青梅<br>(五十嵐 洋子)     | ・北島家政婦紹介所                   | (北島 クニ子)             | ・(有)三和看護婦家政婦紹介所                    | (米村 葵)              |
| ・(株)アンシンケアサービス<br>(清宮 京子)      | ・(有)キャリアコネクト<br>(渡邊 義弘)     | (徳永 洋子)              | ・城西家政婦紹介所                          | (白根 日出子)            |
| ・(有)石川ケアサービス<br>(石川 要子)        | ・(有)経堂ケアサービス家政婦紹介所 (鳥居 佐智子) | (鎌田 菊江)              | ・(有)城南ケアサービス                       | (板井 和子)             |
| ・(有)永仁看護婦家政婦紹介所<br>(三崎 孝子)     | ・(株)ケアメイト大岡山<br>(徳永 洋子)     | (渡辺 和益)              | ・(株)仁済                             | (依田 明子)             |
| ・(株)ACA 城南<br>(板井 仁志)          | ・(株)コイワ介護家事サービス<br>(鎌田 菊江)  |                      | ・(有)関看護婦家政婦紹介所                     | (酒井 ひろみ)            |
| ・(株)かたばみ西東京ナース&ホームヘルパーセンター     | ・(有)高円寺ケアサービス<br>(渡辺 和益)    |                      | ・(有)高野ケアサービス                       | (高野 マサ子)            |

## 【教育部主催 喀痰吸引等基本研修(第3号)】

今年度第1回目を6月16日(土)・17日(日)の2日間、第2回目は10月13日(土)・14日(日)の2日間、いずれも(株)日本介護センター研修室において開催しました。

なお、教育部主催による基本研修は、今回をもって終了となります(巻頭頁参照)。

## 【教育部主催 家政士検定試験 試験前講習会】

11月17日(日)・18日(日)に実施の今年度検定試験受験に際しての講習会(勉強会)を11月2日(日)の9時30分～16時30分に(株)日本介護センター研修室で、山田京子氏(株)日本介護センター取締役事業部長)を講師に迎えて行いました。

金沢洋子 様(株)やさしい手)  
 神谷玲子 様(株)やさしい手)  
 渡辺トシ子様(有経堂ケアサービス家政婦紹介所)  
 大河内智恵子様(株)日本介護センター職業紹介所)  
 五十嵐文子 様( )  
 おめでとうございます。



各所長さんと受賞された方々

## 関係・上部団体の活動

### 【公益社団法人 日本看護家政紹介事業協会】

6月14日(木) 定時社員総会・表彰式・懇親会がTKP ガーデンシティ品川で開催されました。戸苅利和会長による力強いご挨拶から始まり、平成29年度の事業報告・決算報告及び平成30年度の事業計画案・予算書案の審議や定款の変更、理事選出規程の変更など、いずれも満場一致で承認されました。なお、協会の財政報告、各委員会の活動報告等があり、盛りだくさんのうちに終了しました。

会長表彰受賞者は、次の方々です。

功労者表彰(ふくし会関係)

山下剛司(前田職業紹介所)

求職者表彰(日本民営関係)

諸岡久美子 様(株)畑中ケアサービス)  
 田中哲子 様(株)畑中ケアサービス)  
 小林輝子 様(有城南ケアサービス)  
 五味さき子 様(有城南ケアサービス)  
 船曳典子 様(有城南ケアサービス)  
 廣瀬利子 様(株)やさしい手)



▲表彰者全員撮影

### 【東京ブロック協議会】

5月15日(火) 看家協会3階会議室にて、定期総会が開催されました。平成29年度の事業報告・決算報告及び平成30年度の事業計画案・予算書案の審議や各支部の理事監事候補の推薦が行われ、いずれも満場一致で承認されました。家政士検定関連では、東京ブロック内で91名受験、57名が合格。また、看家協会次期理事の新任候補者として、飯田信吾氏、渋谷洋子氏及び渡邊義弘氏の推薦があり、了承されました。

第2部では、公益社団法人日本看護家政紹介事業協会事務局長 河津浩安氏による講演「法令改正における家政婦紹介の今後の対応と動向」があり、「人

- ・宝看護家政婦紹介所 (木村 たま子)
- ・有茅ヶ崎ケアサービス (岩崎 正子)
- ・株)日本介護センター (藤本 里海)
- ・野沢サービス家政婦紹介所 (肥後 サダコ)
- ・畑中ケアサービス (畑中 公子)
- ・有八王子メディカルサービス職業紹介事業部 (秋好 順子)
- ・有美徳介護サービス (杉本 京子)
- ・平賀家政婦(夫)紹介所 (平賀 せつ)
- ・株)福住家政婦紹介所 (野口 千栄)
- ・有福生ふれあいの友 福生家政婦紹介所 (濱尾 憲一)
- ・有ヘルパーサービス和知 (和知 祥子)
- ・みゆき看護婦家政婦紹介所 (晝間 みゆき)
- ・株)モチギ家政婦紹介所 (茂木 芳枝)
- ・株)やさしい手 大橋サービス (香取 眞恵子)

- ・よふき看護婦家政婦紹介所 (和田 美成子)  
(50音順)







材サービス総合サイト」への情報提供や提供や、厚労省人事労務マガジン」への配信登録などの解説や、看家協会事務局での事務代行などの説明がありました。

## 【ふくし会】

平成21年に発足以来10年目を迎えた「ふくし会」の今年度定期総会が6月13日（水）、(株)日本介護センター研修室にて開催されました。

平成29年度の事業報告・決算報告及び平成30年度の事業計画案・予算書案の審議があり承認されました。また、看家協会次期理事の新任候補者として、ふくし会関連では、東京ブロックからの渡邊義弘氏の他、関東ブロックから酒井ひろみ氏が推薦されたことが報告されました。

総会終了後に「土風炉」にて懇親会を行い、相互の親睦を深めました。

## 【公益社団法人 全国民営職業紹介事業協会】

6月15日（金）民紹協定時総会・表彰式・講演会・懇親会が台東区の浅草ビューホテルにて開催され、平成29年度の事業報告・決算報告及び平成30年度の事業計画案・収支予算書案の審議が行われ承認され、恒例の大臣表彰等については日本民営関係では、次の方々が表彰されました。

《厚生労働大臣表彰》

日本民営の会員紹介所に被表彰者はおりません。

《厚生労働省職業安定局長表彰：求職者表彰》

久松サダ子 様（株やさしい手）

藤原京子 様（有)三和看護婦家政婦紹介所）

《民紹協会長表彰：求職者表彰》

梅木美穂子 様（株やさしい手）

おめでとうございます。

また、講演会は「相手の“しぐさ・言葉・気分”に合わせる応対術」として、西村文彦氏（にしむらセールス&ヒューマン研究所）による相手を惹きつけ動かす共感づくりの対面コミュニケーションの具体的な実践に役立つお話がありました。



▲表彰者全員撮影

▲▼受賞された方々



▲親睦会にて

## Books BOOKS

### 高齢者のクスリと今



高齢社会をよくする女性の会 著  
ミズ総合企画 発行  
定価：700円

### 高齢者の服薬の現状が分析データからよくわかる

この本は「高齢社会をよくする女性の会」の会員が行った「高齢者の服薬に関する実態調査」から構成されています。2017年9～10月末までに5145票の回答（後期高齢者層75歳以上が約半数を）を占めるのは貴重な調査の結果、長いこと問題視されていた高齢者の服薬の現状が回答からはっきりと浮き彫りにされたことがわかります。

樋口恵子理事長は「まえがき」に「高齢者が現実に『多すぎる』と思いながら、なかなかお医者さんにモノをいえない現実も。医師・薬剤師を基本的に信頼しつつ、制度が理解しづらい実態も。何より日本の高齢者に1人暮らし・夫婦2人暮らしが増え、今はともかく、将来の服薬管理に大きな不安をもっていることが身に迫ってきました。現状を知ることによって、本書を手にする皆様が勇気をもって医療機関・薬局などにご自分の疑問を届ける一助になれば幸いです」と語っています。

I部 私が服薬に思うこと、II部 服薬調査の概要、III部 お役立ち資料編から構成されていて高齢者当事者である方、高齢者のクスリへの関心をおもちの方などへ読み物として、それぞれのグループでの学習テキストとしても利用していただけるようおススメしたい良書です。

# この人に聞きたい



わたなべ かずます  
（有）高円寺ケアサービス **渡辺 和益** さん

旅行の相談役、といえば渡辺さん。今日では、日本民営の研修旅行にはなくてはならぬ方です。聞けば、旅行会社に就職するのが希望だったとか。残念ながら、英会話力が問題であきらめて、普通のサラリーマンに。学生時代から、ふらっと行き先も決めず汽車に飛び乗っていた！ 正真正銘の“旅好き”。「日本全国で行ってないのは徳島県と宮崎県のみ！」と言い切ります。近年は体力も落ち、京都やその近辺が中心。京都市内の名所はかなり？ 踏破したそうな。「今のおすすめは福井県かな」。歴史好き、旨いもの好き、が高じて、話し出したら止まらない……「どうして旅が好きかって、理由なんてないよ。なんだか東京から脱出するとホッとするんです」と。54歳で早期退職、前所長の亡き母上と相談して、高円寺ケアサービスに入職。既に手伝っていた奥さまと、今は2人3脚で紹介業を切り盛りされている。「この業界はどうも難しい。実感しています」と話されて、どうやら、しっかりものの奥さまには頭があがらないようです。



いけだ さとし  
日本民営事務局 **池田 敏** さん

4月からわが日本民営の事務局長に就任された池田さん、現在66歳とのこと。東京の職業安定行政に定年後の再任用を含めて44年間勤務したそうです。渋谷の安定所では、民間需給調整課にいたため、紹介所の所長さんたちとも顔なじみ。

趣味は神社仏閣めぐり。お寺の和尚様と話をすると、今まで自分が気がつかなかった事柄に触れることができたという。定年後には、時間があるとお寺をお参りするようになったそうです。

「神社は産土神、氏神様から始め、御朱印帳が三冊目。近いうちに「武蔵野国」も廻ってみたいと思います」と。

計画的・理論的・勉強好き。大学では社会保障論を専攻し窮乏化理論を勉強。歴史観の不足を痛感され、卒業後も史学を学ぶため、働きながら10年間ほど夜学に通学したとか。

「ご指導のほどを……」と話されきましたが、こちらこそ、お世話になります。どうぞよろしく。



ねもと のりえ  
日本民営事務局 **根本 徳江**さん

テキパキと仕事をこなすキャリアウーマンが事務局に入職。6月から、水、木、金（9：00～17：00）の勤務。銀行員を5年、その後、不動産会社、行政書士の助手、アロマセラピーやリフレクソロジー学校の事務、根本さん自身も資格を取り、サロン勤務を経験。レーザー治療専門の美容クリニックではドクターやナースと連携するなど、これまでさまざまな経験を積まれたとのこと。

「遅い結婚で、小学3年生のやんちゃな息子がいます。私自身、三姉妹で育てているので男の子は未知の世界、毎日いろんな刺激を受けています。お蔭様で元気いっぱいに育てています」と、現在の心境を嬉しそうに話されます。パート勤務は、息子さんとの時間を大切に思われてのことでしょうか。

日本民営のエネルギー！ な役員や理事に接し、「日々勉強させていただいております」。そして、「明るい事務局を目指しますので、どうぞご指導よろしくお願いいたします」とお話しされました。





## Information ★ インフォメーション

### ★ 現役並み所得の人の自己負担割合が3割に

介護サービスを利用する場合、サービスの利用負担は、これまで1割か、一定以上の所得のある人は2割負担でした。この利用者負担割合が、65歳以上の人（第1号被保険者）で現役並みの所得のある人で2割であった人が、2018年8月から3割負担に引き上げられました。

現役並みの所得のある人とは、合計所得金額が220万円以上の人です。これは、高齢者医療では、若年世代と同程度の所得があるとなっているのに揃えたのです。

上記の人たちは、8月1日以降に介護サービスを利用したときから、サービス費用の3割を負担します。

### ★ 高額介護サービス費の基準も変わった

「高額介護サービス費」は、介護サービスを利用する場合に支払う利用者負担割合には月々の負担の上限額が設定されています。1カ月に支払った利用者負担の合計が負担の上限を超えたときには、超えた分が払い戻される制度です。

これが2017年8月から、サービスを利用する人と利用していない人の公平や、負担能力に応じた負担の観点から、

世帯の中で市町村民税を課税者がいる場合の負担の上限が3万7200円（月額）だったのが見直されて、4万4400円（月額）に引き上げられました。

### ★ 民法及び家事事件手続法改正について 相続での配偶者の居住権が確保される

「民法及び家事事件手続法の一部を改正する法律案」が、2018年7月6日に可決・成立しました。

改正内容は、相続が開始した場合における配偶者の居住の権利と遺産分割前における預貯金債権の行使に関する規定の新設、自筆証書遺言の方式の緩和、遺留分の減殺請求権の金銭債権化などを行う、というものです。

今回の法案は、遺族として残された配偶者の居住の権利を保護するためのものです。

具体的には次の2点です。①配偶者が死亡した場合に残された配偶者が希望した場合、死亡するまで居住しつづけることができる配偶者居住権【長期】。②残された配偶者が遺産分割終了時まで無償で居住しつづけることができる配偶者居住権【短期】。上記の制度が新設されました。



## ワレコラム よよ木

題字デザインは茂木真理さん

「私、転んだの？」これが最初に思ったこと。まさに一瞬の出来事でした。昨年春、自宅の駐車場で雨上がりの地面が少し濡れていることに気付かず、入口に駆け込もうとして転倒、救急車で搬送され、右仙骨、右手首骨折、右眉の下を5センチ縫合となりました。

それから一カ月半の寝たきり、その後一カ月の車椅子生活を送り、自宅に戻れたのは、三カ月後のことでした。寝返りもままならず、右腕は肘上までギプスの日々の中、介護ベッドの寝心地、車椅子の快適さ、トイレに付けたポールの位置の具合、介護タクシーの運転手さんのお人柄、何より家政婦さん（泊まり込みで頼みました）の使い良さ等々、身をもって学びました。

すっかり元気になった昨今ですが、救急車を待つ間のコンクリートの頬にあたる冷たさ、上を向いて寝たまま寝返りも打てない辛さがぶつと蘇る時があります。あれ以来、ちょっとそこまでの外出でも「すぐに戻れないかも……」との思いが頭をよぎり、見苦しくない程度に部屋を片付けてから出かけるようになりました。

「転んだらすぐ起き上がらない」

転んだりすると恥ずかしさもあって反射的にぱっと立ち上がろうと

しますが、それはとても危険なことなのです。転んだらそのまま1分間我慢しましょう。

理由の一つは、二次罹傷を防ぐため。私もすぐ立ち上がろうとして目の前の柱に顔をぶつけ、眉下を切り、そのまま倒れて右手首を骨折しました。転んだ時、少しそのままいたらこの骨折は防げたのです。理由の二つ目は、身体に元々備わっている修復しようとする力を発揮させるには、少しの間（1分間）そのままの状態であることが必要なため。転んだ人がいたら、押さえつけてでも1分間はそのままにすることが良いとも言われているようです。

「特技といえば慌てること」「小走り大好き！」であった私が今では、「何事も確実に、一歩ずつ」と日々、自分に言い聞かせて生活するようになりました。不思議なほど運転も優しくなりました。

これからは、歯、目、耳、何より体全体のメンテナンスを欠かさず（寝たきりになったら歯が痛くなっても目、耳、鼻の具合が悪くなっても治療をすぐ受けられないため）、一日でも長く、元気であり続けたいと願う毎日です。

（酒井ひろみ）

一般社団法人 日本民営看護家政連合会

理事長 藤本 里海  
副理事長 白根 日出子  
副理事長 香取 真恵子  
副理事長 依田 明子

みんえいニュース冬号 2018年12月発行（年2回）

発行／一般社団法人 日本民営看護家政連合会  
〒151-0053 渋谷区代々木1-30-6 代々木ユーアイビル2F  
TEL03 (3374) 5691  
制作協力／株式会社ミス総合企画

頒価200円